

## O que fazer quando achar que está com a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19)?

É necessário tomar uma conduta correta para proteger a si mesmo e a outros.

### 1. Quando estiver com febre ou estiver tossindo, como uma gripe

- Fazer o possível para evitar sair de casa. Faltar à escola ou ao trabalho.
- Medir e registrar a temperatura corporal todos os dias.
- As pessoas que moram na mesma casa também devem medir a temperatura corporal e cuidar de sua saúde. Fazer o possível para evitar sair de casa.

### 2. Quando desejar saber se está com a doença causada pelo novo coronavírus

Entre em contato **por telefone** para se consultar.

Os médicos e especialistas decidirão se há necessidade ou não do exame, e onde fazer caso necessário.

Se você se enquadra nos itens abaixo, telefone **imediatamente**.

- (1) Tem febre alta. Tem dificuldade de respirar. Está muito cansado.
- (2) É uma das pessoas abaixo e acha que pode estar gripado ou com a doença causada pelo novo coronavírus.
- Tem idade avançada.
  - Está indo ao hospital por longo tempo devido a uma outra doença.  
Ex.: Pessoas com diabetes, insuficiência cardíaca ou doença respiratória,  
Pessoas que fazem diálise.  
Pessoas que usam medicamentos imunossupressores ou anticancerígenos.
  - Gestante.
  - Tem filhos pequenos.
- (3) Não se enquadra em (1) ou (2), mas continua com febre e tosse.  
Toma continuamente antitérmicos ou analgésicos.

### Onde se consultar por telefone

- Centro de consultas da região onde reside  
<https://www.covid19-info.jp/area-pt.html>
- \*A denominação e os idiomas disponíveis diferem conforme a região.
- Hospitais e clínicas onde costuma ir
- Guichês de consulta que atendem no idioma que você entende  
Lista em japonês: [http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)  
Lista em inglês: <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

### 3. Quando for a hospitais ou locais de exame

• **Consultar-se primeiramente por telefone e ir apenas ao hospital ou posto de saúde onde se deve ir.**

- Usar sem falta a máscara.
- Evitar ao máximo pegar trem ou ônibus.
- Não entrar imediatamente no estabelecimento do hospital ou posto de saúde.  
(Fale por interfone ou por telefone do lado de fora do estabelecimento e receba instruções.)
- Obedecer a “etiqueta da tosse”.  
(Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com a máscara, lenço, lenço de papel ou manga da roupa.)
- Lavar e desinfetar bem as mãos e os dedos.

### 4. Quando estiver em casa

Evitar ao máximo sair de seu quarto.

Obedeça os seguintes juntamente com as pessoas que moram na mesma casa.

- Permanecer em quartos separados.  
Quando estiver no mesmo quarto, manter distância.

(Ex.: Distanciar-se 2 metros.

Usar divisória ou cortina.

Se tiver somente um quarto para dormir, direcionar a cabeça e os pés em direção oposta à pessoa que está do lado.)



- Se possível, limite a somente uma pessoa para cuidar de você.
- Não pedir o cuidado para as gestantes ou para pessoas com doenças.
- Todos devem usar a máscara. Obedecer a “etiqueta da tosse”.
- Lavar e desinfetar bem as mãos e os dedos.
- Arejar o ambiente. (Ventilar e trocar o ar do quarto pelo menos duas vezes por hora.)
- Desinfetar os locais ou itens que todos usam ou tocam.  
(Ex.: banheiro, banheira, maçaneta da porta)
- Evitar usar a mesma toalha ou talheres com outros.  
(Não há problema em lavar todos juntos.)
- Lavar as roupas, toalhas e lençóis sujos. Quem for lavar deve usar luvas e máscaras.
- Não tocar no lixo e amarrar bem o saco de lixo ao descartar.

**Referência/ Fonte (atualizado em 12 de novembro de 2020)**

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと  
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方  
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet6.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf)

・英語 PDF

[https://www.env.go.jp/saigai/novel\\_coronavirus\\_2020/covid-19\\_waste\\_disposal\\_en.pdf](https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf)

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)